



COMMENT
REDESSINER SES
SOURCILS



OUVERTURE DE NOTRE
BULLE D' HAIR



LA CIGALE, UN AIR D'
ÉTÉ



NOTRE ESPACE
SOINS DE
SUPPORT



ODYSSÉE

LES PASSEURS



Aide aux Soins de Support en Oncologie



« Les Passeurs », le journal des patients pour les patients !

Des articles sélectionnés ou écrits par les patients, les soignants, pour vous informer,
échanger, vous distraire...

www.assocannes.com

Comment redessiner ses sourcils sous chimio?

Vos sourcils cadrent votre regard, donc les redessiner ou les étoffer pendant vos traitements est primordial pour radoucir vos traits et redonner de l'expression à votre regard. Vos sourcils en disent long, ne les négligez pas!

Les effets secondaires de la chimio sur vos sourcils?

L'un des effets secondaires le plus courant de la chimiothérapie et de la radiothérapie est la chute des cheveux, très souvent suivie de peu par la chute des sourcils et des cils. L'absence de sourcils est d'autant plus visible et marquante qu'elle bouleverse totalement l'équilibre et l'harmonie de votre visage. Ne vous inquiétez pas, plein de solutions temporaires ou semi-permanentes existent pour y remédier. A vos pinceaux, on s'entraîne dès le début de vos traitements pour devenir rapidement une experte! Et pour bien commencer, prenez une photo zoomée de vos cils pour vous aider à les redessiner plus tard.

Crayon ou poudre à sourcils? Que choisir pour redessiner ses sourcils?

Qu'ils soient très minces ou inexistant, utilisez un crayon à sourcils dont la couleur se rapproche le plus de celle de vos cheveux. Ne tirez jamais un trait droit et lisse. Tracez votre sourcil par des petits traits légèrement penchés, fins et hachurés en allant de l'intérieur vers l'extérieur du visage. Si vous avez partiellement gardé vos sourcils, brossez-les délicatement pour unir les poils naturels aux traits de couleur.

Si le crayon vous semble trop compliqué, utilisez une poudre à sourcils. Utilisez un pinceau en biseau à poils naturels assez rigides, puis appliquez la poudre par petits coups de l'intérieur vers l'extérieur pour un résultat très naturel.

Les sourcils doivent être plus épais au centre et plus affinés en allant vers l'extérieur. Même si vos cils tombent partiellement, continuez d'épiler ceux qui poussent hors de votre ligne esthétique.

Attention, n'utilisez pas votre crayon yeux pour redessiner vos sourcils car il serait beaucoup trop gras, risquerait de baver et de tenir beaucoup moins longtemps. Le résultat ne serait pas très naturel.

Pour redessiner vos sourcils, marquez 3 points de repère

Pour commencer à redessiner une ligne parfois invisible, il faut commencer par marquer 3 points de repère au niveau de l'arcade sourcilière avant de tous les relier. Placez votre crayon devant votre visage, il vous servira à tracer ces points.



1er point : Placez le crayon à la verticale le long de votre narine, parallèlement au coin interne de l'œil. Marquez le 1er point au niveau de l'arcade sourcilière là où va commencer votre sourcil.

2ème point : Déplacez la partie supérieure du crayon de biais jusqu'à ce qu'il croise l'extérieur de la pupille. A cet endroit, dessinez votre 2ème point. Le sourcil devra être le plus haut et la ligne ira en s'amincissant vers l'extérieur.

3ème point : Inclinez votre crayon jusqu'à ce qu'il soit aligné avec le coin externe de votre œil. Dessinez le 3ème point qui marque la fin de votre sourcil, à la même hauteur que le 1er afin d'éviter l'air étonné ou triste.

Et pour finir, on relie le tout en petites hachures au crayon ou à la poudre. Et pour un des effets les plus naturels, on utilise le crayon pour les hachures ET la poudre pour tout unifier!

Des pochoirs pour celles qui n'arrivent pas à redessiner leurs sourcils au crayon

Pendant les traitements, si le maquillage de vos sourcils au crayon ou à la poudre vous semble insurmontable, des kits de maquillage pour sourcils peuvent vous aider à retrouver des sourcils symétriques et bien dessinés. Dans ces kits, vous retrouverez des pochoirs à sourcils, l'accessoire indispensable et hyper pratique pour un des effets les plus naturels et de la poudre à sourcils. Vous pouvez même choisir la forme de votre sourcil : naturel, épais, très fin. En quelques secondes, retrouvez une ligne droite et tout à fait naturelle qui en plus tiendra toute la journée.

Et la dermo-pigmentation pour les sourcils?

Pour les sourcils, vous pouvez opter pour le maquillage semi permanent avant la perte de vos sourcils ou plusieurs semaines après la chimiothérapie.

La dermopigmentation réparatrice ou dermopigmentation médicale, découle du même principe que le tatouage semi-permanent esthétique. Elle consiste à déposer dans le derme, c'est-à-dire à 2 millimètres sous la surface de la peau, des petites particules colorées : les pigments.

Cette technique est une prestation sur-mesure : après avoir défini avec vous la ligne et la teinte de sourcil souhaité, la praticienne va reconstruire le sourcil selon la méthode souhaitée (remplissage, poil à poil pour un effet naturel) à l'aide d'un stylo mécanique. Les pigments sont injectés de manière superficielle. Aucun risque de cicatrice ou de couleur dénaturée.

Le résultat sera légèrement foncé au départ puis va perdre environ 30% d'intensité par la suite. En général, une première retouche se fait 3 semaines après la prestation puis un entretien régulier tous les 6 à 18 mois selon les teintes claires ou foncées. Sachez aussi que certaines chimiothérapies peuvent estomper la couleur de vos sourcils.

Les pigments ont une durée de vie de 2 à 3 ans, il faudra refaire votre ligne de sourcils si vous souhaitez garder la coloration.

Notez qu'une dermopigmentation des sourcils peut coûter entre 250€ à 400 euros. Mais plusieurs centres esthétiques proposent des remises en cas de cancer.

UN SALON D'ÉDÉ AUX PATIENTS ATTEINTS D' UN CANCER

Bulle d' Hair

Rendez-vous au
0493697567



LE SALON DE COIFFURE D' ASSO

Gratuit et ouvert à tous!

pour les coupes post-chimio ou les repousses




OUVERTURE DE NOTRE SALON DEPUIS LE 1^{er} JUIN

Ça y est ! Il est ouvert! Chaque mardi matin, trois bénévoles en socio-coiffure se relayent pour vous servir. Un moment de soin, de conseils, dans un cadre chaleureux et bienveillants. Pour les coupes post-chimiothérapie, les premières repousses... alors n' hésitez pas, parlez en autour de vous, il est **ouvert à tous** les patients quel que soit leur lieu de suivi, **gratuit**, ou prenez vous même rendez-vous : au 0493697567



Un petit air d' été avec LA CIGALE



La cigale est un insecte de l'ordre des hémiptères et de la famille des cicadidés. Son nom scientifique émane du grec kikkos (membrane) et ado (chanter).

Les cigales de Provence chantent dès que le mercure dépasse 22°. En d'autres termes, les concerts des cigales de Provence sont des sons annonçant la chaleur dans la région.

Chez les cigales, seul le mâle chante, le « chant nuptial », appelé cymbalisation qui est la manière pour les cigales mâles d'attirer les femelles. En effet, l'insecte possède deux membranes (cymbales) à l'intérieur de son abdomen qu'il fait claquer avec un muscle, jusqu'à 900 fois par minute. En plus d'inviter une femelle à l'accouplement, son appel a pour effet d'attirer d'autres mâles et de les inciter à chanter. En formant un chœur, les prétendants ont plus de chance de capter l'attention des femelles qui se trouvent loin. Si le mâle trouve sa femelle, il s'arrête également de chanter.

Après l'accouplement, les femelles creusent des fentes à la base du tronc d'arbustes et d'herbes grâce à leur ovipositeur, situé à l'extrémité de leur abdomen. C'est là qu'elles déposent jusqu'à 400 œufs, semblables à des grains de riz, qui éclosent au bout d'un mois pour donner des larves. Celles-ci vont s'enfouir dans la terre où elles séjourneront au minimum deux ans (jusqu' 17 ans pour certaines espèces américaines) en se nourrissant de la succion de racines. Les larves et nymphes des cigales vivent sous terre où elles creusent des galeries à la recherche de racines de plantes dont elles aspirent la sève à l'aide de leur rostre. Quand ils vivent à l'air libre, les adultes utilisent aussi leur trompe pour transpercer l'écorce des branches et prélever la sève des arbres. Malgré son régime alimentaire, l'insecte chantant n'est pas nuisible au jardin.

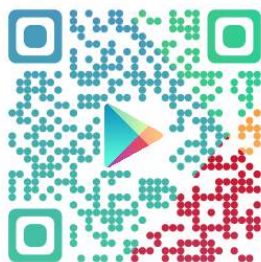
Les cigales vivent généralement tout l'été. Effectivement, une fois que la saison froide entre, cela marque la fin de la période de reproduction. Les femelles pondent des œufs dans une plante, puis elles meurent. Au terme de la période de reproduction (quatre à six semaines), la cigale mourra. Et à chaque été, ce cycle de reproduction se renouvelle continuellement.

Florence Moidan

Scannez
et découvrez !



Pour scanner, téléchargez l'app Unitag
gratuite sur unitag.io/app

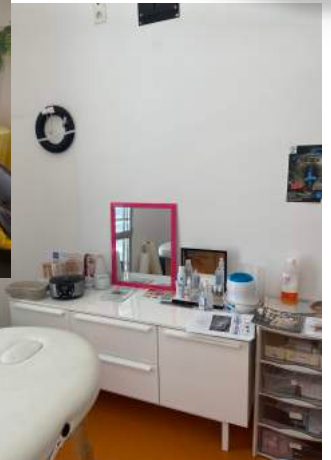
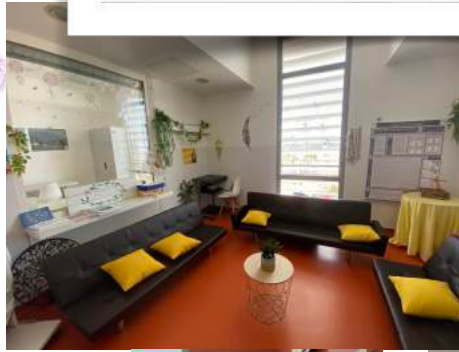


**Pour lire cet article en pleine immersion ,
scannez et écoutez**

Retrouver sur notre site des séances de sophrologie, proposées par la psychologue et sophrologue du service, à écouter partout!



Notre espace Soins de Support pour vous accueillir



Tous les ateliers d' ASSO sont gratuits, tout comme l' adhésion, et ouverts à tous les patients, quel que soit leur lieu de prise en charge et suivi

Rédaction du journal « Les Passeurs »:

Ce journal a pour but d' échanger, de communiquer, de vous informer, de vous distraire. Pour continuer de vivre, nous avons besoin de votre aide ! Vous avez aimé un article que vous avez lu quelques part, vous avez aimé un livre, vous faites de la photo, vous souhaitez vous exprimer, passer une annonce... Envoyez nous vos propositions à asso.cannes@gmail.com, ou faites le savoir à un soignant.

Infos et renseignements: asso.cannes@gmail.com Ou 0493697567



ODYSSEA aura lieu cette année le 19 Septembre

Venez nous soutenir, nous vous attendons nombreux !

Info et réservation :

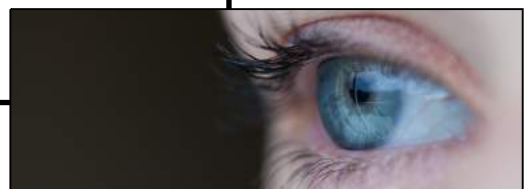
<https://odyssea.info/course/odyssea->



NOUVEAU AUSSI !

Chaque 1er vendredi du mois à partir de 14h: un temps d' écoute pour les familles, les accompagnants, vous est maintenant proposé

Aidez-nous pour notre projet « Un autre regard », nous avons besoin de vos témoignages, contactez-nous !



Les Passeurs n°25
Avril-Mai 2021 – Bimestriel
Directeur de publication: L.Berg
Rédactrice en chef/ conception graphique: Laurence Berg
Imprimeur: CH Cannes
Comité de rédaction: patients du service



Visitez notre site: www.assocannes.com